

REVISIÓN DEL MODULO

GUÍA DE BUENA PRÁCTICA CLÍNICA EN GERIATRÍA - INSOMNIO



Dirección y Coordinación

Preguntas acertadas Preguntas falladas

MÓDULO 1

Evaluación del curso

Conteste este examen para evaluar los conocimientos adquiridos con las guías.

Puede contestar las preguntas en diferentes sesiones, pero debe contestarlas todas antes de enviar su evaluación.

Recuerde que solo tiene un intento para enviar su evaluación y obtener su diploma superando el 80% de respuestas correctas.

1.- El sueño es:

- A.- Un estado patológico
- B.- Un proceso activo
- C.- Perder el tiempo
- D.- Un estado que existe solo en los animales que hibernan
- E.- Un estado que no cambia a lo largo de la vida

2.- Señale la verdadera:

- A.- El sueño REM y el sueño NREM son lo mismo
- B.- El sueño REM no tiene relación con la maduración cerebral
- C.- Los niños prematuros tienen menos sueño REM (o sueño activo)
- D.- Los movimientos oculares rápidos caracterizan al sueño NREM
- E.- El sueño tranquilo es una forma de sueño característica de los ancianos

3.- Señale la relación correcta:

- A.- Sueño REM – hipotálamo anterior
- B.- Vigilia – GABA
- C.- Sueño-Histamina
- D.- Sueño REM - protuberancia
- E.- Sueño – orexinas

4.- ¿Cuál no tiene relación con la vigilia?:

- A.- Serotonina
- B.- GABA
- C.- Hipocretina-orexina
- D.- Norepinefrina
- E.- Dopamina

5.- ¿Cuál tiene relación con el sueño NREM?:

- A.- GABA
- B.- Serotonina
- C.- Hipocretina-orexina
- D.- Norepinefrina
- E.- Dopamina

6.- ¿Y con el sueño REM?:

- A.- Serotonina
- B.- GABA
- C.- Hipocretina-orexina
- D.- Norepinefrina
- E.- Acetilcolina

7.- ¿Qué no caracteriza al sueño REM?:

- A.- Movimientos oculares rápidos
- B.- Atonía muscular
- C.- Ensoñaciones
- D.- Actividad cerebral muy lenta
- E.- Twitch (actividad muscular fásica)

8.- La melatonina:

- A.- Es una hormona que favorece el sueño
- B.- Está influida por la luz externa y la temperatura
- C.- Su curva de liberación define con precisión el ritmo de cada sujeto
- D.- Disminuye en ancianos
- E.- Todas las anteriores

9.- Respecto a la edad y el sueño:

- A.- No existe ninguna relación

- B.- El sueño de lactantes y ancianos es más interrumpido
- C.- Los niños duermen menos que los adultos
- D.- La maduración cerebral no influye en el sueño
- E.- El sueño nocturno estable (6-8 horas) se alcanza a los 30 años

10.- Los ritmos biológicos en el ser humano:

- A.- Están relacionados con los núcleos supraquiasmáticos
- B.- Pueden tener una periodicidad de 24 horas (circadiano)
- C.- Pueden tener una periodicidad menor de 24 horas (ultradiano)
- D.- Están influidos por la melatonina materna los primeros meses de vida
- E.- Todas las anteriores

11.- En relación a la definición de insomnio que da la ICSD-2 señale la respuesta incorrecta:

- A.- Dificultad para el inicio, mantenimiento del sueño o despertar precoz, sueño no restaurador de carácter crónico o pobre calidad de sueño.
- B.- La alteración en el sueño tiene repercusiones en la vigilia.
- C.- Las dificultades previamente descritas ocurren cuando la persona no dispone de condiciones y circunstancias adecuadas para dormir.
- D.- El insomnio puede alterar la atención, la concentración o la memoria.

12.- En relación al insomnio señale la respuesta correcta

- A.- Se trata de un trastorno que afecta en exclusiva a las horas de sueño
- B.- No tiene repercusión sobre el riesgo de padecer otros trastornos
- C.- Se considera como un estado de hiperalerta que dura las 24 horas del día
- D.- Se considera un síntoma de otras enfermedades.

13.- Con respecto a la epidemiología del insomnio es falso que:

- A.- Es mas prevalente en las personas mayores
- B.- Es mas frecuente en hombres que en mujeres
- C.- Mas frecuente en mujeres viudas
- D.- La dificultad para iniciar el sueño es mas frecuente en mayores

14.- Es motivo de su mayor frecuencia en mayores todos excepto:

- A.- Inadaptación a situaciones de stress
- B.- Polifarmacia
- C.- Pluripatologías
- D.- Caídas

15.- Los tipos de insomnio según la clínica que presentan son (señale la correcta):

- A.- Insomnio transitorio, de conciliación, despertar precoz y sueño no reparador
- B.- Insomnio de mantenimiento, conciliación, despertar precoz y sueño no reparador
- C.- Insomnio secundario, de conciliación, primario y despertar precoz
- D.- Insomnio crónico, primario, de mantenimiento y de conciliación

16.- El insomnio que se mantiene entre una y tres semanas se denomina:

- A.- Insomnio transitorio
- B.- Insomnio crónico
- C.- Insomnio primario
- D.- Insomnio de corta duración o agudo

17.- El insomnio primario (señalar la verdadera):

- A.- Se asocia a trastorno depresivo
- B.- A veces puede ser producido por algún medicamento
- C.- Es un diagnóstico de exclusión
- D.- Se relaciona con la apnea del sueño

18.- El patrón de sueño que se asocia a dormirse pronto, tiempo total de sueño normal y despertar precoz, corresponde a la alteración cronobiológica de:

- A.- Retraso de fase
- B.- Adelanto de fase
- C.- Ritmo de sueño-vigilia irregular
- D.- Jet lag

19.- La mala higiene del sueño y los malos hábitos pueden dar lugar a:

- A.- Insomnio primario
- B.- Síndrome de piernas inquietas
- C.- Insomnio de conciliación
- D.- Ninguna es correcta

20.- El insomnio

- A.- Constituye una entidad en si mismo
- B.- Produce un impacto importante en la salud y la calidad de vida
- C.- Puede constituir un factor de riesgo para otras enfermedades
- D.- Todas son correctas.

21.- Cuál de las siguientes afirmaciones en relación al insomnio y la insuficiencia cardiaca puede considerarse cierta

- A.- El insomnio afecta al 15% de los pacientes con insuficiencia cardiaca
- B.- Se puede relacionar con unos niveles elevados de cortisol
- C.- Existe una "down regulation" del sistema renina angiotensina aldosterona
- D.- No se relaciona con la obesidad que puede aparecer en estos pacientes

22.- Cuál de los siguientes motivos no explica la asociación EPOC e insomnio

- A.- Incremento en la producción de esputos
- B.- Depresión y ansiedad
- C.- Disnea
- D.- Hipotensión en la arteria pulmonar

23.- Qué mecanismo no está involucrado en la relación dolor-insomnio

- A.- Sistema inmunodulador
- B.- Sistema neurotransmisión
- C.- Estado afectivo
- D.- Factores sociodemográficos

24.- Cuál de las afirmaciones es cierta con relación a la polisomnografía

- A.- Está constituida por dos estudios básicos: EEG y electromiografía
- B.- La principal indicación es el estudio del síndrome de piernas inquietas
- C.- No está recomendada en la valoración del insomnio
- D.- Tiene un valor residual en el diagnóstico del Síndrome de Apnea Obstruktiva del sueño

25.- En relación a la Pittsburgh SleepQualityIndex es cierto que

- A.- Tiene una puntuación entre 0-10
- B.- Una puntuación superior a 5 indica un sueño de pobre calidad
- C.- Tiene un nivel elevado de especificidad pero no de sensibilidad
- D.- Valora la calidad del sueño percibida en la última semana

26.- DE ACUERDO CON LA MEDICINA BASADA EN LAS PRUEBAS (EVIDENCIA), LA TERAPIA DE PRIMERA LÍNEA DEL INSOMNIO EN EL ANCIANO DEBERÍA SER:

- A.- Benzodiazepinas de acción ultracorta
- B.- Terapia cognitivo conductual (TCC)
- C.- Trazodona
- D.- Quetiapina

27.- CUÁL DE LAS SIGUIENTES SUSTANCIAS NEUROMODULADORAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL PUEDE PROVOCAR SUEÑO

- A.- Noradrenalina
- B.- Serotonina
- C.- Adenosina
- D.- Orexina

28.- CUÁL DE LOS SIGUIENTES HIPNÓTICOS TIENE UNA VIDA MEDIA MAS CORTA

- A.- Zolpidem
- B.- Flurazepam
- C.- Quazepam
- D.- Diazepam

29.- CUÁL ES EL PRINCIPAL MECANISMO DE ACCIÓN QUE SE RELACIONA CON EL EFECTO HIPNÓTICO DE LOS ANTIDEPRESIVOS

- A.- Bloqueo de la recaptación de noradrenalina
- B.- Bloqueo de receptores muscarínicos colinérgicos
- C.- Bloqueo de receptores H1 de la histamina
- D.- Bloqueo de la recaptación de serotonina

30.- CUÁL ES EL ANTIPSICÓTICO MAS EMPLEADO COMO HIPNÓTICO SEDANTE

- A.- Clozapina
- B.- Risperidona
- C.- Aripiprazol
- D.- Quetiapina

31.- CUÁL DE LOS SIGUIENTES HIPNÓTICOS PUEDE SER OFICIALMENTE PRESCRITO EN EL ANCIANO DURANTE MÁS DE CUATRO SEMANAS

- A.- Furazepam
- B.- Lormetazepam
- C.- Melatonina de liberación prolongada
- D.- Zolpidem

32.- LA BIORREGULACIÓN POR ELECTROMIOGRAFÍA ES UNA TÉCNICA QUE:

- A.- Contribuye a aumentar el nivel muscular del paciente
- B.- Es una medida de higiene del sueño
- C.- Mide la tensión de los músculos
- D.- Se colocan los sensores a nivel cerebral.

33.- SEÑALE LA OPCIÓN INCORRECTA EN LA TERAPIA DE CONTROL DE ESTÍMULOS

- A.- Levantarse sólo cuando se sienta soñoliento
- B.- Evitar cualquier comportamiento en la cama excepto sueño o sexo
- C.- Si no se puede dormir (en 15 minutos), levantarse y hacer una actividad relajante, luz escasa e ir de nuevo a la cama cuando sienta sueño
- D.- Fijar una hora para levantarse todos los días de la semana (independientemente de las horas dormidas)

34.- ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES TÉCNICAS NO ES UNA TCC?

- A.- Control de estímulos
- B.- Restricción del sueño
- C.- Técnicas de estimulación
- D.- Intención paradójica

35.- SEÑALAR QUÉ CARACTERÍSTICA SE RELACIONA CON LA TCC

- A.- Sesiones indefinidas
- B.- Terapia generalizada e directa
- C.- Papel activo de los pacientes
- D.- Mantenimiento a corto plazo de la mejora en el patrón de sueño

36.- ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES HÁBITOS SE CONSIDERA DE ESPECIAL RELEVANCIA?

- A.- Aumentar la ingesta de líquidos por la tarde.
- B.- Exponerse a la luz solar y pasear, fundamentalmente por la mañana.
- C.- El ejercicio debe realizarse a la hora de acostarse.
- D.- No valorar las medicaciones con efecto estimulante y sedante

37.- SEÑALAR LA OPCIÓN CORRECTA RESPECTO AL PAPEL DE LA CAFÉINA

- A.- Las bebidas que contienen cafeína pueden alterar el sueño si se toman por la mañana
- B.- El sueño no se puede alterar incluso cuando las personas no perciben su efecto
- C.- No provoca dependencia psicológica
- D.- Es un estimulante del sistema nervioso.

38.- LAS MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

- A.- Están recomendadas como coadyuvantes de intervenciones terapéuticas, psicológicas y farmacológicas.
- B.- Presentan un nivel de evidencia B
- C.- Para mejorar su eficiencia mejor como terapia aislada
- D.- No están recomendadas por ninguna guía terapéutica

39.- LAS MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS :

- A.- No constituyen un pilar para el abordaje del insomnio
- B.- No contribuyen a mejorar los hábitos de calidad de sueño.
- C.- Incluyen Medidas de higiene de sueño, TCC y otras
- D.- No incluyen terapia psicológica

40.- ENTRE LAS MEDIDAS DE HIGIENE NO ESTÁN INCLUIDAS:

- A.- Horario fijo para acostarse y levantarse
- B.- No permanecer en la cama el tiempo suficiente
- C.- Evitar la siesta o que sea inferior a 30 minutos
- D.- Evitar realizar en la cama determinadas actividades

41.- ¿CÚAL DE LAS SIGUIENTES MEDIDAS ES UN CONSEJO DE HIGIENE DE SUEÑO?

- A.- Consumir alcohol y tabaco
- B.- No mantener condiciones ambientales adecuadas
- C.- Acostarse con hambre
- D.- Evitar utilizar el ordenador en las dos horas previas al sueño nocturno

42.- En relación al insomnio señale la respuesta correcta

- A.- Se trata de un trastorno que afecta en exclusiva a las horas de sueño
- B.- No tiene repercusión sobre el riesgo de padecer otros trastornos
- C.- Se considera como un estado de hiperalerta que dura las 24 horas del día
- D.- Se considera un síntoma de otras enfermedades.
- E.- Todas son correctas

43.- El patrón de sueño que se asocia a dormirse pronto, tiempo total de sueño normal y despertar precoz, corresponde a la alteración cronobiológica de:

- A.- Retraso de fase
- B.- Adelanto de fase
- C.- Ritmo de sueño-vigilia irregular
- D.- Jet lag
- E.- Insomnio

44.- En relación a la definición de insomnio que da la ICSD-2 señale la respuesta incorrecta:

- A.- Dificultad para el inicio, mantenimiento del sueño o despertar precoz, sueño no restaurador de carácter crónico o pobre calidad de sueño.
- B.- La alteración en el sueño tiene repercusiones en la vigilia.
- C.- Las dificultades previamente descritas ocurren cuando la persona no dispone de condiciones y circunstancias adecuadas para dormir.
- D.- El insomnio puede alterar la atención, la concentración o la memoria. Puede producir fatiga o malestar general.

45.- El antidepresivo mas utilizado en las personas mayores como tratamiento del insomnio es:

- A.- Doxepina
- B.- Mirtazapina
- C.- Fluoxetina
- D.- Trazodona
- E.- Citalopram

46.- En relación al síndrome de las piernas inquietas señale la incorrecta:

- A.- La cafeína puede aumentar los síntomas
- B.- En su fisiopatología parece intervenir de alguna manera los niveles de hierro
- C.- Su diagnóstico precisa de la realización de la polisomnografía
- D.- Hay medicamentos que exacerban los síntomas
- E.- Lo habitual es que afecte a los miembros inferiores